

**C**ON OLTRE 3,2 MILIARDI di utenti nel mondo che utilizzano lo smartphone, e il numero è in costante ascesa, questo strumento è diventato la principale fonte di informazione. Il cellulare ha superato di gran lunga non solo i pc connessi alla rete, e fra le app più usate ci sono quelle legate alla salute e al benessere. Secondo i dati di Apptopia, nel 2018 sono state create e aggiunte nei negozi online di Apple e Google, oltre 3.400 nuove applicazioni di questo tipo, nel 2014 furono poco meno di 1.750. Ancor più significativo è il dato di una recente indagine elaborata dalla società di ricerca americana Grand View Research: il settore delle app mediche nel 2026 varrà 236 miliardi di dollari, con una crescita anno su anno del 44%.

A molti piace scoprire da soli quel che riguarda la salute, anche se il ruolo del medico e degli altri specialisti resta indispensabile. Lo smartphone consegna responsi istantanei, che vanno correttamente interpretati e non equivalgono come diagnosi. Ma ci dicono subito la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, se abbiamo problemi di vista, di udito, e quindi è opportuno un controllo; tengono traccia della glicemia, del ciclo mestruale e di molto altro. Indicazioni, ma molte persone così si sentono più sicure e comunque grazie alle app prestano più attenzione alla propria salute. Tanto che colossi tech come Apple e Google nel campo dell'mHealth stanno investendo parecchio, sviluppando loro stesse applicazioni e supporti ausiliari. L'app Salute di Apple, integrata in tutti gli iPhone, è ormai un asset per la multinazionale, che sta creando un ecosistema anche in ambito sanità, sebbene aperto ad altre applicazioni e compatibile con dispositivi wearable oltre al suo Watch. Google ha appena deciso di acquistare Fitbit, l'azienda leader nei fitness band, per 2,1 miliardi di dollari (articolo a pag. 30).

Il settore è in fermento sia per le opportunità che si registrano in ambito professionale, sia per lo sviluppo di nuovi modelli di governance e business, per gli ospedali come per le imprese. I medici hanno a disposizione molte informazioni e risorse aggiuntive via app, spesso evoluzioni di servizi online preesistenti.



Controllano la **frequenza cardiaca**, le **calorie** bruciate, **vista e udito**, monitorano **glicemia** e ciclo mestruale, **prenotano specialisti** e farmaci, preparano all'esame di ammissione alla facoltà di medicina... | **Mark Perna**

## Le 50 top app di salute, medicina e benessere

E hanno la possibilità di offrire i loro servizi ai pazienti proprio tramite le applicazioni. In Italia gli strumenti di prenotazione via mobile crescono rapidamente. Siamo all'inizio di una nuova era per la medicina e anche l'elenco delle app più rilevanti che *Capital* ha preparato mostra quanto sia solido il settore, per i medici, per gli utenti e per l'industria.

Le 50 applicazioni selezionate sono state suddivise proprio facendo riferimento ai diversi utilizzatori.

## PER I MEDICI

### 1. Medscape

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: WebMD Health Corporation

Rating su iOS: 4,1

Costo: gratuita



È una delle app essenziali per medici e professionisti della salute che offre l'accesso alle notizie cliniche più recenti riguardanti i farmaci, le patologie e le cure. Sono consultabili più di 8.500 prescrizioni e oltre 6.200 articoli. Consente anche di confrontarsi con altri medici e studenti di medicina. L'edizione principale è in inglese, l'italiano non è supportato.

### 2. Epocrates

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Epocrates

Rating su iOS: 4,5

Costo: gratuita, acquisti in app



È stata utilizzata da oltre 1 milione di medici come risorsa durante le diagnosi cliniche. Permette di accedere a una vasta documentazione scientifica utile per identificare i trattamenti più opportuni delle patologie. Consente di verificare in tempo reale l'interazione fino a 30 farmaci alla volta. Con un costo aggiuntivo in abbonamento di 174,99 dollari all'anno è possibile accedere a tutte le funzionalità e al catalogo completo. Solo in inglese.

### 3. UpToDate

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: UpToDate Inc.

Rating su iOS: 4,4

Costo: abbonamento



Vademecum di informazioni mediche utili ai dottori, agli

studenti di medicina, a infermieri e pazienti, basato su prove di evidenza clinica con contenuti approfonditi, argomenti relativi ai farmaci e indicazioni sugli istituti di cura. È necessario sottoscrivere un abbonamento online, da 20 dollari a settimana fino a 520 dollari all'anno. L'app è disponibile anche in italiano.

### 4. Atlante di anatomia umana 2020

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Visible Body

Rating su iOS: 4,7

Costo: 27,99 euro, acquisti in app



Risorsa essenziale per i medici, professionisti del settore e appassionati. Offre 10mila modelli per aiutare a comprendere l'aspetto e le funzioni del corpo umano. Vincitore del premio Digital Health Awards' Gold for Mobile Applications. Con l'acquisto di estensioni si possono visualizzare anche modelli dentali 3D e animazioni che spiegano la fisiologia e le patologie più comuni.

### 5. Prontuario SSN

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Momento Medico Srl

Rating su iOS: 3,8

Costo: gratis



Il Prontuario dei farmaci contiene l'elenco di tutti quelli prescrivibili dal Sistema sanitario nazionale e in commercio in Italia. La ricerca di ogni farmaco può avvenire sia attraverso il nome commerciale sia usando il principio attivo. È riservata ai medici e ai farmacisti a cui è rilasciata la password di sblocco, previa iscrizione sul sito di autenticazione [www.opendocor.it](http://www.opendocor.it).

### 6. MDCalc Medical Calculator

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: MD Aware Inc.

Rating su iOS: 4,9

Costo: gratis



Già utilizzata da oltre 1,5 milioni di medici come supporto per le decisioni diagnostiche. Permette di accedere a oltre 500 casi clinici reali fornendo informazioni essenziali come l'indice di rischio, algoritmi, equazioni, criteri di analisi, for-

mule, classificazioni, dosaggi e altro. Funziona anche offline. Permette di creare delle liste personalizzate e supporta la sincronizzazione tra l'app e il sito web.

### 7. Calculate by QxMD

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: QxMD Medical Software

Rating su iOS: 4,8

Costo: gratis



Valida alternativa all'applicazione precedente, offre oltre 200 differenti tipologie di calcoli e supporti decisionali. Copre praticamente tutte le specializzazioni, dalla cardiologia alla medicina interna, a nefrologia, ematologia, gastroenterologia, oncologia, malattie infettive e quelle mentali. È anche in italiano.

### 8. Instant ECG Mastery of EKG

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: iAnesthesia LLC

Rating su iOS: 3,6

Costo: 5,99 dollari, acquisti in app



Guida per la lettura degli elettrocardiogrammi dedicata a medici, paramedici, infermieri e altri professionisti; ottimo supporto per l'apprendimento e strumento di verifica. Segnala praticamente qualsiasi patologia o evento cardiaco, come tachicardia, bradicardia, fibrillazione atriale... L'app è solo in inglese ma con video e grafici chiari ed esplicativi.

### 9. Agenda Dottori

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Dottori.it Srl

Rating su iOS: 4,6

Costo: gratis



Pratico strumento dedicato ai medici che devono gestire impegni e visite in più sedi. Si interfaccia al servizio online di Dottori.it, sito di prenotazioni specialistiche in Italia. È in italiano e funziona anche offline.

### 10. Radiology Assistant 2.0

Piattaforma: iOS

Sviluppatore: BestApps BV

Rating su iOS: 4,4

Costo: gratis, acquisti in app



Vincitrice del premio per la migliore app di radiologia 2018

► della R sna, mette a disposizione numerose referenze ottimizzate per i display dello smartphone. Funziona anche offline e si aggiorna automaticamente quando sono disponibili nuovi contenuti. Solo in inglese.

### 11. Medical Lab Tests

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Medicon Apps  
Rating su iOS: 4,7  
Costo: gratis, acquisti in app



Agli addetti ai lavori permette di avere sempre a portata di mano l'elenco completo di tutti i principali esami di laboratorio. Suggerisce quelli da prescrivere anche seguendo criteri prestabiliti riferiti a metabolismo, immunologia, tumori, patologie cardiache, e alla tossicologia. Non è necessaria una registrazione online.

### 12. iFarmaci

Piattaforma: iOS  
Sviluppatore: InfopharmNet  
Rating su iOS: 4,8  
Costo: 26,99 euro, acquisti in app



Accesso alle informazioni per nome commerciale, principio attivo o codice Aic, o attraverso la lettura del codice a barre sulla confezione. Per ciascun farmaco vengono presentate in modo chiaro tutte le sue caratteristiche, dal produttore al gruppo, tipo, classe, ricetta, Ssn, forma, presenza di glutine e lattosio, se stupefacente o dopante... Funziona anche offline ed è in italiano.

### 13. Xprompt: multilinguage aide

Piattaforma: iOS  
Sviluppatore: Blue Owl Software  
Rating su iOS: 5  
Costo: 4,49 euro, acquisti in app



Consente di dialogare con pazienti che non parlano la lingua del medico. Supporta 20 diverse lingue, italiano compreso.

### 14. La borsa del medico

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Centro Studi Medicina Avanzata  
Rating su iOS: 1  
Costo: gratis



Una delle poche applicazioni di supporto alla diagnosi sviluppa-

ta per i medici italiani. L'app è certificata come dispositivo medico di classe 2<sup>a</sup> e quindi richiede una registrazione online. Permette il calcolo di score relativi a vari aspetti clinici. Il progetto è in costante evoluzione, al momento contempla sei aree: dolore, cardiologia, nutrizione, diabete, insufficienza renale, dolore, osteoarticolare, emergenza.

### 15. Ddxof

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Tom Fadiol  
Rating su iOS: 4,6  
Costo: gratis



Sviluppata per offrire un supporto al medico durante la valutazione di un caso. Differential diagnosis of (Ddxof) include oltre 100 esempi basati su casi reali nei dipartimenti di emergenza. Consente di procedere all'analisi degli algoritmi con una procedura passo passo ed è possibile salvare immagini e documentazioni di supporto inviandole via email o condividendole sui principali social.

### PER L'APPRENDIMENTO

### 16. Prognosis

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Medical Joyworks LLC  
Rating su iOS: 4,8  
Costo: gratis



Sviluppata per migliorare la capacità di diagnosi offrendo occasioni di simulazione. Il sistema mette a disposizione di medici e

studenti oltre 600 differenti casi e tutti gli approfondimenti necessari per comprendere eventuali errori. Il team di sviluppo dell'app è composto da oltre 200 medici di 30 differenti specializzazioni. È stata definita l'app di Dr House e ha vinto il Best Health App al World Summit Awards.

### 17. Anatomia - Atlante 3D

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Catfish Animation Studio  
Rating su iOS: 3,6  
Costo: gratis, acquisti in app



Permette di studiare l'anatomia umana in modo facile e interattivo, mostrando da qualsiasi angolazione ogni struttura anatomica. I modelli 3D sono dettagliati e con texture fino a 4K di risoluzione. È particolarmente adatta agli studenti di medicina, con testi e informazioni in italiano.

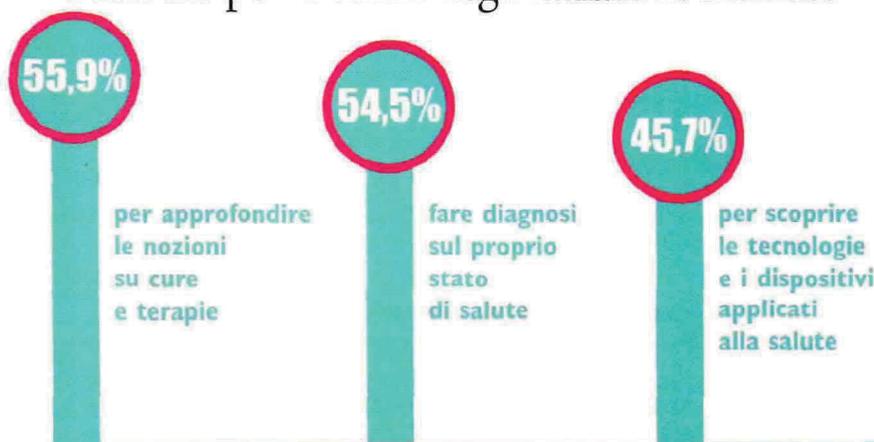
### 18. 3M Littmann Learning Institute

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: 3M Company  
Rating su iOS: 2,8  
Costo: gratis, acquisti in app



App sviluppata per imparare l'auscultazione. Sviluppata in collaborazione con 3M Health Care Academy, mette a disposizione diversi casi clinici reali con informazioni sul paziente e con la registrazione audio del stetofonendoscopio. L'accesso è gratuito per un numero contenuto di casi, il pacchetto com- ►►

## Ricerche per la salute degli italiani in internet



SOURCE: TECH4LIFE, INDAGINE REALIZZATA DA COMMUNITY MEDIA RESEARCH PER CONFINDUSTRIA DISPOSITIVI MEDICI

► pleto prevede l'abbonamento o il riscatto di un codice presente sugli stetoscopi Littmann acquistati.

### 19. Hoepli Test Medicina

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Edigeo Srl

Rating su iOS: 1,5

Costo: gratis



Costruita su un database di oltre 1.000 domande tutte corredate di risposte commentate, consente di generare un numero praticamente illimitato di test completi da 60 domande, analogo a quello che si dovrà affrontare nella realtà per l'ammissione all'università, oppure scegliere test brevi da 20 domande.

### 20. Just Quiz - Medicina e Chirurgia

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Luca Zanirato

Rating su iOS: 4,2

Costo: 6,99 euro



Compendio per preparare il test di ammissione a medicina con oltre 3mila quiz. Consente di monitorare i progressi e si possono effettuare anche le simulazioni degli esami degli anni precedenti.

## SERVIZI

### 21. Dottori.it

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Dottori.it Srl

Rating su iOS: 4,8

Costo: gratis



Permette di prenotare una visita medica in pochi clic, di consultare le tariffe, scegliere sede, data e orario, gestire le prenotazioni per tutta la famiglia. Utilizza degli alert sull'app e via sms per non dimenticare gli appuntamenti presi.

### 22. iDoctors

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Edoctor srl

Rating su iOS: 4,3

Costo: gratis



Per consultare i curriculum, le prestazioni, i costi, la distanza dal luogo in cui ci si trova e i pareri espressi da altri pazienti sugli oltre 3mila medici specialisti. Scelto lo specialista, si seleziona il giorno e l'ora-

rio preferito tra quelli indicati dal medico. Il prezzo della prestazione è sempre specificato.

### 23. Salutare Prenotazioni

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Aria spa

Rating su iOS: 2,3

Costo: gratis



Sviluppata dalla Regione Lombardia consente di prenotare le visite per sé e i familiari, in modo rapido se si è in possesso della tessera sanitaria regionale e della ricetta, presso tutte le strutture sanitarie pubbliche e private accreditate presenti sul territorio lombardo.

### 24. Miodottore.it

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: ZnanyLekarz Sp. z o. o.

Rating su iOS: 4

Costo: gratis



Il servizio sviluppato dal Gruppo DocPlanner funziona come un portale internazionale dove trovare un medico e riservare una visita specialistica. Uno dei principali vantaggi dell'applicazione è la possibilità di trovare il medico basandosi sulla posizione corrente.

### 25. Amicomed

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Amicomed Inc.

Rating su iOS: 4,5

Costo: gratis



Funziona come un assistente virtuale per controllare la pressione arteriosa, disegnato e sviluppato da un comitato scientifico di alto livello e basato sulle linee guida cliniche. Per raggiungere i risultati attesi il programma richiede un'attenzione moderata ma continuativa.

### 26. Sos Medico

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Savoia srl

Rating su iOS: 2,3

Costo: gratis



Funziona un po' come una guardia medica in remoto consentendo di contattare a ogni ora un gruppo di specialisti per un consulto telefonico. Il cui costo è

definito sui minuti di conversazione.

### 27. myDott

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Consulcesi sa

Rating su iOS: 2,8

Costo: gratis



Studiata principalmente per i medici che vogliono gestire meglio il rapporto con i pazienti. Si controllano più facilmente chiamate, email e impegni. I profili dei medici possono essere personalizzati con foto, informazioni biografiche e calendario degli studi medici.

### 28. ScegliereSalute

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: ScegliereSalute

Rating su iOS: 3

Costo: gratis



Consente di ricercare medici, professionisti sanitari, centri diagnostici e ospedali in tutta Italia, su elenchi continuamente aggiornati e con recensioni del pubblico riferite ad addetti e strutture sanitarie.

### 29. uWell

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Sanofi

Rating su iOS: 3,1

Costo: gratis



È possibile testare le proprie conoscenze su salute e benessere, acquistare farmaci, prenotare visite, effettuare videoconsulti online, archiviare i propri dati medici e cercare le farmacie più vicine.

### 30. LloydsFarmacia

Piattaforma: iOS, Android

Sviluppatore: Admenta Italia

Rating su iOS: 2,1

Costo: gratis



Rende virtuale il proprio armadietto dei farmaci verificando quali stanno per scadere. L'applicazione ricorda con avvisi i medicinali da prendere. Permette inoltre di prenotare i farmaci e di ritirarli oppure di averli a domicilio.

## FAI DA TE E UTILITY

### 31. Automedicazione

Piattaforma: iOS, Android



► Sviluppatore: Unione Nazionale Consumatori  
Rating su iOS: n.d.  
Costo: gratis



L'app è stata creata dall'Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Anifa. Consente di informarsi sulle patologie più comuni e i farmaci da banco. La sezione farmaci include un elenco di categorie terapeutiche e relativi principi attivi.

### 32. Progetto Vita

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Codermine  
Rating su iOS: 3,5  
Costo: gratis



Progetto europeo di defibrillazione rapida contro la morte improvvisa da arresto cardiaco. La app, che coinvolge associazioni di volontariato, enti pubblici e privati, permette di richiedere aiuto in caso d'emergenza. Quando si chiama il 118 tramite l'app viene allertata anche la rete dei soccorritori di Progetto Vita.

### 33. Salva una vita

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Ministero della Salute  
Rating su iOS: 4,1  
Costo: gratis



Fornisce le nozioni base per affrontare un'emergenza sanitaria, per l'adulto e per il bambino, video e immagini sulle tecniche di primo soccorso, numeri utili e un quiz per mettere alla prova la capacità di intervenire in modo corretto.

### 34. Riesci a vedere?

Piattaforma: iOS  
Sviluppatore: SHL Consulting  
Rating su iOS: 3,1  
Costo: gratis



Offre un test della vista. Funziona solo con i recenti iPhone che dispongono del display Retina e il risultato è solo indicativo, in caso di problemi è raccomandato far seguire una visita oculistica. Il test è disponibile anche in lingua italiana.

### 35. iPsicologo: programma di aiuto contro la depressione

Piattaforma: iOS  
Sviluppatore: Antreem Srl

Rating su iOS: 4,5  
Costo: gratis



Basato sul trattamento secondo l'ottica cognitivo-comportamentale, ha lo scopo di fornire un aiuto interattivo alle persone che soffrono di depressione. Il Programma di Aiuto non rappresenta in nessun caso una psicoterapia e non vuole sostituirsi all'aiuto specialistico. Fornisce spunti di riflessione e suggerimenti.

### 36. Sos Bimbi

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: A-Tono  
Rating su iOS: 4,1  
Costo: gratis



Si possono consultare le schede di pronto soccorso, le sezioni che riguardano vaccini, alimentazione, allattamento, altri consigli. Tutte le informazioni sono state redatte da pediatri degli ospedali Bambino Gesù e Policlinico Agostino Gemelli di Roma e dell'ospedale U.O. di Pediatria di Modica, con la supervisione della Società italiana di pediatria.

### 37. AR IRC

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Irc Edu Srl e Yoomee Srl  
Rating su iOS: n.d.  
Costo: gratis



Sviluppata con l'intenzione di promuovere le informazioni essenziali riguardo alla rianimazione cardiopolmonare. Con contenuti multimediali per apprendere come effettuare le manovre di disostruzione pediatrica e un corretto massaggio cardiaco. I video sono disponibili con la tecnica della realtà aumentata.

### 38. myPill

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Bouqt.com Ltd  
Rating su iOS: 4,6  
Costo: gratis, acquisti in app



Fa una cosa sola, ma bene: ricorda di prendere la pillola anticoncezionale (anche l'anello e il cerotto). Fornisce inoltre una indicazione sull'arrivo del ciclo. La versione a pagamento sblocca funzioni aggiuntive come l'acquisto di blister personalizzati.

### 39. iGyno

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Mirco Bettelini  
Rating su iOS: 4,3  
Costo: 1,09 euro, acquisti in app



Sviluppata con la collaborazione di alcuni medici dell'Associazione europea ginecologica vuole aiutare a gestire tutti gli aspetti della salute femminile, promuovendo anche la prevenzione oncologica. Offre diverse funzioni come la previsione del ciclo mestruale, dell'ovulazione e l'indicazione dei giorni fertili.

### 40. Test uditivo Mimi

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Mimi Hearing Technologies  
Rating su iOS: 4,7  
Costo: gratis



Test di solo 6 minuti utilizzando diverse frequenze sonore, da 125 Hz a 12 kHz. L'audiogramma può essere salvato per mostrarlo al medico, al quale non vuole sostituirsi. È disponibile anche in italiano.

### 41. Sleepzy - Ciclo del sonno

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Aplon Apps  
Rating su iOS: 4,2



Costo: gratis, acquisti in app  
Tiene traccia dell'andamento del sonno, attiva il risveglio durante la fase di sonno più leggera in modo da rendere più naturale alzarsi, avvisa in caso di sonno insufficiente. Dà consigli per incrementare la qualità dei cicli veglia/sonno. La versione a pagamento consente di eliminare la pubblicità e di accedere a funzioni aggiuntive.

### 42. mySugr - App per il diabete

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: mySugr GmbH  
Rating su iOS: 4,5  
Costo: gratis, acquisti in app



Funziona come diario digitale per il monitoraggio delle persone affette da diabete di tipo 1, tipo 2, gestazionale. La bacheca visualizza i grafici del livello della glicemia e permette di tenere traccia ►►

## Ingegneri con il camice

Sarà un esperto di medicina di precisione e terapie geniche, ma anche di intelligenza artificiale, big data, nanotecnologie, robot chirurgici, stampe in 3D e bioprotesi. È il medico-ingegnere, che integra e potenzia le competenze della figura professionale del medico chirurgo con quelle dell'ingegneria biomedica. Il nuovo medico 4.0 nasce grazie a una partnership tra Humanitas University e Politecnico di Milano: il risultato è Medtec School, corso di laurea internazionale in medicina, per gli organizzatori «unico al mondo per caratteristiche e durata». Interamente svolto in lingua inglese, offre un percorso formativo di 6 anni: l'obiettivo è formare professionisti in grado di comprendere e gestire le tecnologie avanzate e offrire ai pazienti cure innovative e personalizzate. Al termine del percorso di studi, è previsto un doppio titolo: i laureati in medicina e chirurgia potranno richiedere al Politecnico il rilascio anche della laurea triennale in ingegneria biomedica.

► di alimentazione, medicinali, assunzione di carboidrati, pasti. Stima a colpo d'occhio l'indice HbA1c e offre resoconti dettagliati che si possono agevolmente condividere con il medico curante. Con le funzionalità a pagamento (27,99 dollari all'anno) si può anche effettuare il calcolo dell'insulina, misurare il tasso basale e fotografare i pasti per migliorare il calcolo dei carboidrati.

### 43. Pharmawizard

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Datawizard Srl  
Rating su iOS: 3,1  
Costo: gratis

 Con questa app è possibile trovare una farmacia aperta, confrontare i prezzi di tutti i farmaci e conoscere quelli equivalenti volendo risparmiare. È inoltre possibile comunicare via chat con i farmacisti convenzionati, verificare le scadenze dei farmaci e attivare un sistema di notifica durante le terapie.

### 44. SnoreLab

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Reviva Softworks Ltd  
Rating su iOS: 4,5  
Costo: gratis, acquisti in app

 Una delle applicazioni più popolari, serve a registrare, misurare e tenere traccia del russamento notturno. Si basa su un database di 50 milioni di notti di sonno che consente all'app di identificare il problema, basta collocare lo smartphone accanto al letto mentre si dorme.

Offre consigli per verificare quali fattori potrebbero ridurre il disturbo.

### 45. Lifesum

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Lifesum AB  
Rating su iOS: 4,5  
Costo: gratis, acquisti in app

 Offre un approccio olistico alla qualità della vita aiutando le persone a perdere peso anche solo modificando piccole abitudini sbagliate. Mette a disposizione consigli dietetici personalizzati. Tra gli obiettivi anche l'aumento della massa muscolare, riducendo quella grassa. L'applicazione funziona anche in abbonamento con formule da 1 mese, 3 mesi e 1 anno.

### 46. Yazio

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Yazio GmbH  
Rating su iOS: 4,6  
Costo: gratis, acquisti in app

 È tra i contatori di calorie più popolari. Il database contiene oltre 2 milioni di alimenti e permette il calcolo delle calorie anche attraverso la scansione del codice a barre. La versione a pagamento offre l'accesso a piani nutrizionali e ricette dedicate, tiene traccia degli zuccheri, del sale e delle fibre assunti durante la giornata.

### 47. Edo: ora sai cosa mangi

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Edo Srl  
Rating su iOS: 4,3  
Costo: gratis



Serve a conoscere meglio quello che si mangia, comprendendo le etichette: lo smartphone legge i codici a barre degli alimenti.

### 48. Remente

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Remente  
Rating su iOS: 4,7

Costo: gratis, acquisti in app



Funziona come una sorta di coach digitale per migliorare la qualità della vita, riequilibrarsi e aumentare il proprio benessere. Grazie a recenti studi in psicologia, neuroscienza e training mentale, è possibile ridurre i livelli di stress, dormire meglio, essere più energici. Integra anche esercizi specifici per aumentare la memoria. Serve l'abbonamento per accedere alle funzioni complete.

### 49. Gravidanza +

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Health & Parenting Ltd  
Rating su iOS: 4,8

Costo: gratis, acquisti in app



Sono oltre 25 milioni i clienti che hanno utilizzato questa applicazione considerata la numero 1 al mondo per la gestione della gravidanza. Permette di redigere un diario giornaliero e registrare il peso corporeo durante la gestazione. Al momento del parto fornisce un timer delle contrazioni.

### 50. 112 Where Are U

Piattaforma: iOS, Android  
Sviluppatore: Health & Parenting Ltd  
Rating su iOS: 3,3

Costo: gratis



Permette di chiamare il numero di emergenza europeo 112 (soccorso sanitario, vigili del fuoco e forze dell'ordine allertate da una sola centrale operativa), inviando automaticamente i dati di localizzazione e le informazioni che si sono inserite nell'app, come i numeri di telefono da chiamare in caso di necessità. È disponibile una funzione demo per simulare una chiamata al 112 verificando se il servizio riceve correttamente la propria posizione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA